

Kolla vad du har hemma först...

- \* havregryn
- \* blåbär (jag brukar ha en påse i frysen hemma)
- \* mellanmjölk
- \* parmaskinka
- \* vitkål
- \* oliv- eller rapsolja
- \* vitvinsvinäger
- \* minikeso 1,5% i fetthalt
- \* äpple